# 近视防控教育月国旗下讲话稿

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-05-16

*近视防控教育月国旗下讲话稿5篇据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生达56%，而到了高中学生眼疾率到85%，保护眼睛，预防近视已刻不容缓!下面是小编为大家带来的近视防控教育月国旗下讲话稿5篇，希望大家能够喜欢!近视防控教育月国旗...*

近视防控教育月国旗下讲话稿5篇

据教育部和卫生部统计，小学生眼疾率达28%，中学生达56%，而到了高中学生眼疾率到85%，保护眼睛，预防近视已刻不容缓!下面是小编为大家带来的近视防控教育月国旗下讲话稿5篇，希望大家能够喜欢!

**近视防控教育月国旗下讲话稿精选篇1**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!我是904班的\_\_X，今天我在国旗下演讲的主题是：爱护眼睛，预防近视。

当我们抬起头注视着鲜艳的五星红旗冉冉升起时，你们有没有想过：是什么让我们看到了这激动人心的情景?对，是我们的眼睛!艺术家达芬奇曾说过：“眼睛是心灵的窗户”。它是人体最重要的器官，它让我们看到一个五彩缤纷的世界，一个充满阳光的世界;它让我们明辨是非，辨别黑白;它让我们可以凭借一个小小的眼神流露出无限情感。

眼睛本是明亮的、澄澈的，明眸善睐、顾盼生辉是眼睛最初的样子，然而大家可以看一看自己，或者看一看我们身边的同学们，你们就会发现，越来越多的人已经戴上眼镜了。我们原本明亮的眼睛是不是在许多诱人的手机游戏和有趣的书籍杂志的“连环攻击”下迷失了?深蓝色夜空中的明月是不是已经多云了?这个五彩缤纷的世界，恐怕就像穿着一件飘渺的纱衣，若隐若现!那么，我们应该如何保护我们的眼睛呢?

1、要多做些有益眼睛的活动。如多做眼保健操、跑步、打球等。每节课间，一定要走出室外，向远处眺望，这样能使眼睛得到休息，调节视力，解除疲劳。

2、养成良好的读书写字习惯。读写姿势要端正，背部要伸直，颈部保持直立。不正确的握笔姿势和不良的读书习惯要随时纠正。不躺着看书，不在行进中看书，不在光线暗弱或过强的地方看书、写字。

3、尽量减少看电视或者玩电脑和手机的时间，多走出去看看美丽的大自然。

4、要保证充足的睡眠。充足的睡眠是消除疲劳、保持视力的重要因素，也是保持身体健康的主要因素。

5、要养成不偏食，不挑食的好习惯。多吃一些对视力有益的蔬菜、水果和粗粮，少吃含糖份高的食品。

6、注意用眼卫生，不要用手揉眼睛，不要频繁佩戴美瞳、隐形眼镜。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

极目远眺，方知天之远;翘首远望，才知地之阔;目赏万物，可知世绚丽。同学们，让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛!

**近视防控教育月国旗下讲话稿精选篇2**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

电脑手机等产品的普及意味着科技得到了很大的进步，但对于我们中学生来说能否抵制诱惑并将精力都放在学习之中是很重要的，有时会因为沉迷游戏或者错误的用眼习惯导致近视的状况出现，对我们的成长来说近视问题则是很严重的，我们得重视近视的危害性并做好相应的防控工作，希望大家能予以重视并在今后的学习生活中做好近视防控。

对于我们学生来说绝大多数近视都是错误的用眼习惯造成的，尤其是沉迷游戏的过程中往往感受不到时间的流逝，即盯着电脑或手机屏幕很长时间却意识不到自身的疲惫，这也导致眼睛在超负荷以后得不到有效的休息，再加上电子产品的辐射本就对眼睛有着危害性，这类问题造成的近视比较常见且严重影响了我们的学习。除此之外则是长时间看书或者没有好好休息导致的结果，事实上有部分热爱学习的同学会花费很长时间读书，但我们应该控制好时间并让眼睛得到充分休息。

对于近视的危害性应当有所了解并保持警惕心理，近视造成最为直观的问题便是我们上课期间看不清黑板，须知作为中专生的我们才刚迎来属于自己的青春时代，若是因为近视的问题影响到自己一生则是得不偿失的，身为学生却连黑板都看不清又谈何学习呢?难道说非得等到成绩下滑以后再来认识到自身的不足吗?我们应当明白看不清黑板将会导致学习过程中遗漏不少重要的知识点，除此之外还会出现逢人不打招呼等令人尴尬的问题，日常生活中因为近视受到的不良影响更是不胜枚举。

在我们认识到近视的危害性以后应当要及时进行防控，因此我们得趁现在养成爱护眼睛的良好习惯，除了每天做眼保健操以外在用眼方面引起重视，即不能长时间盯着书本或者屏幕，而且当感到眼睛疲劳的时候则要休息一会儿，另外眼睛痒的时候不能够做出用手揉的错误行为，近视防控工作的完成在于我们是否具备自觉性，若不想年纪轻轻便出现近视的问题从而影响到自己一生的话，那么大家便应该重视近视防控工作的展开并爱护好自己的眼睛。

预防近视从而做好防控工作是每个学生的职责所在，要为自己今后的人生负责并养成爱护眼睛的习惯，希望今后的我们能够通过近视防控工作的展开拥有明亮的双眼。

谢谢大家!

**近视防控教育月国旗下讲话稿精选篇3**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!

今天阳光明媚，用我们的眼睛环视校园：一走进大门，右手边有一棵俊美的香樟树树笑眯眯地在迎接我们呢。几步一棵的棕榈树好似仪仗队舞动宛如红绿相间的彩带每天迎接同学们的到来。

用眼睛能看到看到飘扬的红旗和上面的五星吗?能看到教室内外盆盆兰花和绿萝了和那害羞的伞头槐吗?你能清晰地看见每一片叶子在闪烁着它的动人色彩吗?能看出一串红叶片的形状和花瓣的个数来吗?如果都能清楚地看见这一切，这就是一件非常幸福的事情，因为我们拥有一双清澈、明亮的双眼!让我们首先一起用一种方式来感谢眼睛，请大家闭目5秒钟：1、2、3、4、5，好了，睁开双眼后，是不是眼睛更湿润了，感觉更清爽了，我们的笑容也更灿烂了!同学们，你们平时繁忙的课业会让我们的眼睛很疲劳，再加上有些同学没有关注姿势，看书做作业时眼睛离书本太近，忽略了偶尔有意识地观看远景，我们的眼睛越来越疲劳，越来越走向近视或者加深近视度。

另外还有一些同学喜欢看电视或者用电脑，往往连续几个小时，造成用眼无节制，时间长了，自然就要付出患上近视、眼前模糊的代价。失去清晰的视力，我们就等于失去了80%的感觉，多么可怕!所以，我们要时刻提醒自己：我爱护眼睛了吗?预防近视，从下面做起吧：提醒大家做好三个要和三个不要：

三个要：一是读书、写字姿势要端正，眼睛和书本的距离保持一尺;二是连续看书一小时左右，要休息片刻，比如说看看我们校园、教室内的花草，或者向远处眺望一会儿;三要注意合理饮食，注意营养、不挑食。因为我们的眼球发育也需要充分、全面的营养，我们只要不挑食，都能吸取到眼球发育所需的养分。

还要记住三个不要：不要在光线暗弱和直射阳光下看书、写字;不要躺在床上和走路时或者在动荡的车厢内看书;不要长时间看电视、玩电脑。

同学们，你们记住了吗?老师的讲话就到这里。让我们行动起来，一起保护视力、防治近视，还自己一个清晰世界，共同去感悟美好生活!谢谢大家!

**近视防控教育月国旗下讲话稿精选篇4**

敬爱的教师，亲爱的同学：

大家好：

众所周知，眼睛号称“心灵的窗户”，我们理应保护它才是。可是此刻，有不少人心灵的“窗户”遭到了破坏，变得越来越不明亮了。

眼睛是人类感官中最重要的器官，大脑中大约有一半的知识和记忆都是经过眼睛获取的。读书认字、看图赏画、看人物、欣赏美景等都要用到眼睛。

眼睛能辨别不一样的颜色、不一样的.光线，再将这些视觉人的眼睛十分敏感，形象转变成神经信号，传送给大脑。由于视觉对人如此重要，所以每个人都更应当保护自我的眼睛。在学校里，随着年龄的增长，戴眼镜的同学也越来越多。

其实我们的眼镜最初都是很明亮的。那为什么会看不清呢?原因主要有3点：一是写作业时没有做到“三个一”;二是看电视和用电脑过度，导致眼部肌肉疲劳，从而导致视力下降;三是在走路、坐车和阳光刺眼的地方看书，造成视力下降。

还有就是写字读书姿势应当正确，否则构成近视、散光、远近与斜视。我们有些同学写字都爬到桌子上，看书弯着腰。如果这样，时间长了，就会得上近视。还有就是看电视和用电脑必须要注意距离要适宜，电视机应当与眼睛平视，看电视和用电脑的时间最好不要超过1小时，并且每用一会儿就要歇一下，让眼睛放松放松。

还有就是应当多吃胡萝卜、青木瓜等水果蔬菜，里边富含维生素A、D，有助保护我们的视力。最终就是应当坚持做眼睛保健操，姿势要正确，这样才能起到保护眼睛的作用。

俗话说得好：“眼睛是心灵的窗户。”眼睛能够看到光明，能够看到多姿多彩的世界，眼睛还能够传递信息。我们不要常用脏手擦眼，适当的用电脑、看电视，并且不挑食，一齐努力保护我们心灵的窗户——眼睛吧!

**近视防控教育月国旗下讲话稿精选篇5**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

今天我想要演讲的主题是和我们的眼睛相关的。大家可以看一看自己，或者看一看我们身边的同学们，你们就会发现，我们越来越多的人，年纪小小就开始戴眼镜了。近视，成为了我们成长当中的一个大问题，或许很多同学也会说我也带着眼镜。是的，我是初一的时候才发觉自己近视的，当时自己也存在一个盲区当中，那就是我认为戴着眼镜很好看。是不是很多同学都有这样的想法呢?如果你现在有这样的想法，我希望大家都放弃，因为当你长大之后，你就会发现很多人觉得眼镜是一件很麻烦的事情，并且近视会给我们的今后带来很多麻烦。

这一次，我强烈建议大家好好保护自己的眼睛，千万不要想着往眼镜上贴，一旦你近视了，那么视力恢复的机会就会很小，为了不让将来的自己后悔，我们就从现在开始好好保护自己的眼睛吧。作为一名已经近视的同学，我想给大家几点建议。

首先，我们在看电视或者看电子设备的时候一定要保持一定的距离，平时学习写作业的时候也要保持一定的距离，其实很多人近视也就是这几个方面造成的。用眼过度会很伤害我们的眼睛，而我们的视力也极有可能受到很大的影响。

第二点就是我们在平时的学习中一定要懂得让眼睛去休息，比如说觉得眼睛疲惫的时候，多眺望窗外，这会让我们的眼睛感到稍微的一些放松，多看一看绿色植物等等。

第三点就是中午的眼保健操大家一定要去做，这是有助于我们眼睛放松和休息的。我们一天都在看书，写作业，平时眼睛也用的比较频繁，很少会有时间去睡觉或者闭上眼睛。加上我们看一个东西看久了之后就会觉得很疲惫了，所以大家还是要懂得去多多放松一下。这会为我们的眼睛多一层保护罩。

最后，我想告诉大家几个近视最不好的方面。对于我们女孩子来说，爱美是天性，我的姐姐告诉我，如果我们近视要戴眼镜的话，以后对女孩子来说是一件很不方便的事情。这就是为什么有隐形眼镜的出现了。其次，近视会影响我们在职业上的一些发展，很多事业是需要视力的。比如我们考驾照都需要视力要求，所以同学们，保护好我们的眼睛，是我们在学习中不容遗忘的一件事情，好好学习，健康用眼，快乐成长!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn